



- ✓ در بین میوه جات خشک (خشکبار) به ترتیب بهتر است که اول توت خشک، کشمش قرمز یا کشمش پلویی، خرما خشک و برگه های زردآلو مصرف شود.
- ✓ خرما مضافتی بم قند خون را سریع بالا می برد.
- ✓ مصرف مواد غذایی که حاوی ویتامین E است برای بیماران دیابتی مفید است مثل بادام، گردو، تخم آفتابگردان (در مورد بیماران با چربی خون بالا محدودیت مصرف وجود دارد)
- ✓ توصیه های لازم برای استفاده صحیح از گروه های مواد غذایی
- ✓ محدودیت در مصرف قندهای ساده (مثل شکر، عسل، مربا، نوشابه های گازدار، قند انواع آبمیوه به صورت کمپوت یا ساندیس، بیسکویت های کرمدار)
- ✓ به جای آبمیوه و میوه های خشک از میوه های تازه استفاده کنید.
- ✓ سبزیجات خام حاوی فیبر بالا هستند که کالری کمی دارند.
- ✓ از جمله سبزی های بسیار مفید برای این بیماران می تواند به موارد زیر اشاره کرد:
- ✓ مرزه، کلم، کدوسبز، قارچ خوراکی، تره، سبوس غلات، پیاز برای بیماران دیابتی بسیار مفید است (خام و پخته ی آن فرقی ندارد)

پروتئین ها: برای تأمین پروتئین دو منبع در رژیم غذایی وجود دارد:

منبع گیاهی و حیوانی

- ✓ پروتئین های حیوانی در گوشت قرمز، ماهی، گوشت پرندگان، تخم مرغ، لبنیات (از قبیل شیر و پنیر) وجود دارد.
- ✓ پروتئین های گیاهی در حبوبات (از قبیل نخود، لوبیا، عدس، سویا) مغزها (گردو، بادام، فندق) دانه های غلات و حتی سبزیجات حاوی مقادیر کمی پروتئین هستند.
- تمامی غذاهای مصرفی به یک سرعت و به یک میزان قند خون را بالا نمی برند. مصرف آبمیوه ها در حالت ناشتا قند خون را به سرعت بالا می برد ولی مصرف حبوبات و نان های سبوس دار و مواد غذایی پروتئینی معمولاً قند خون را دیرتر بالا می برد.
- لیست مواد غذایی که کمتر قند خون را بالا می برند:
- ✓ نان بربری، نان تافتون، نان سنگگ و نان لواش بومی قند خون را دیرتر بالا می برد.
- ✓ نان باگت و نان سفید قند خون را به سرعت بالا می برند و توصیه می شود که استفاده نشود.
- ✓ حبوبات و سبزیجات قند خون را دیرتر بالا می برند و برای بیماران دیابتی مفید اند.
- ✓ مصرف سیب زمینی سرخ شده بهتر از سیب زمینی پخته و له شده می باشد. (در مورد بیماران با چربی خون بالا مناسب نیست)
- ✓ هویج پخته شده قند خون را سریع بالا می برد ولی هویج سرخ شده کمتر قند خون را بالا می برد.
- ✓ مصرف ماکارونی بهتر است که به صورت آبکش باشد تا دم شده.
- ✓ برنج تایلندی و طارم بهتر است به صورت کته و با زمان دم کشیدگی کوتاه و بدون روغن مصرف شود.
- ✓ مصرف برنج به صورت ترکیبی و مخلوط شده با حبوبات یا سبزیجات توصیه می شود مانند: لوبیا پلو، عدس پلو



کربوهیدرات ها (قندها) مناسب ترین منبع تأمین کننده انرژی هستند. به طور طبیعی سه نوع کربوهیدرات در مواد غذایی یافت می شوند:

قندهای ساده، قندهای پیچیده، فیبرها

- غذای مبتلایان به دیابت باید ویژگی های زیر را داشته باشد:
- ✓ کم چرب
- ✓ حاوی مقادیر کافی پروتئین
- ✓ فاقد قندهای ساده
- ✓ دارای مقادیر زیاد فیبر
- قندهای ساده در نوشابه ها، مرباها، عسل، ژله، شربت، آب نبات ها و دسرها یافت می شوند.
- قندهای پیچیده در نان های سبوس دار، جوانه غلات، سبزیجات نشاسته ای دیده می شود.
- فیبرها در دانه های غلات، جوانه گندم، میوه ها، سبزیجات و حبوباتی از قبیل نخود، لوبیا و عدس وجود دارد.

رژیم دیابت



تهیه کننده:

واحد آموزش کارکنان

بهار ۱۴۰۴

بیمارستان کودکان

- ✓ می توانید با استفاده از میان وعده تعداد وعده های غذایی را در روز افزایش دهید ولی حجم غذای مصرفی را در هر وعده کم کنید.
- ✓ برای استفاده از پنیر در وعده صبحانه آن را از شب قبل در آب قرار داده تا نمک آن شسته شود.
- ✓ در لیست غذایان حبوبات را حداقل دو بار در هفته قرار دهید و در بین حبوبات مصرف عدس برای این بیماران بیشتر توصیه می شود.
- ✓ سعی کنید تخم مرغ مصرفی بیش از سه عدد در هفته نباشد در حالی که استفاده از سفیده تخم مرغ به شرط اینکه کاملاً پخته شده باشد موردی ندارد.
- ✓ مصرف وعده آخر شب در افراد مبتلا به دیابت نوع یک الزامی است تا از افت قند خون در طول شب جلوگیری کند.
- ✓ مهم ترین نکته در رابطه با افراد مبتلا به دیابت نوع یک این است که باید یک میان وعده در پیک اثر انسولین داشته باشند زیرا به فاصله ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بعد از مصرف انسولین افت قند خون خواهند داشت که با علامت ضعف خود را نشان می دهد. از این رو در نظر گرفتن یک میان وعده مثل نان و پنیر، یک لیوان شیر کم چرب یا یک عدد میوه را به آنها توصیه می کنیم.
- ✓ به افراد مبتلا به دیابت نوع یک توصیه می شود که همواره یک منبع از کربوهیدرات ساده برای مثال یک آب نبات به همراه داشته باشد تا در صورت افت قند خون از آن استفاده کند.
- ✓ زمان مصرف هر کدام از وعده های غذایی چه وعده اصلی و چه میان وعده در یک ساعت مشخص باشد.
- ✓ ورزش در بیماران مبتلا به دیابت نوع یک در صورتی جایز است که گلوکز خون کمتر از ۳۰۰-۵۰۰ باشد و کتون در ادرار بسیار کم بوده یا وجود نداشته باشد.
- ✓ یکی از عوارض ورزش در بیمارانی که نیاز به انسولین دارند افت گلوکز خون است که معمولاً پس از پایان ورزش رخ می دهد.

- ✓ برای سالاد به جای سس مایونز از روغن زیتون و آبلیمو یا سرکه استفاده کنید.
- ✓ پوست مرغ را جدا کنید و از مصرف انواع گوشت قرمز پر چرب، مایونز، لبنیات پرچرب، سوسیس، کالباس، همبرگر، کنسرو ماهی، دل، قلوه، جگر گوسفند، دنبه روغن حیوانی پرهیز شود و روش هایی چون بخارپز کردن، کبابی کردن و تفت دادن را برای پخت گوشت ها استفاده کنید.
- ✓ از سرخ کردن غذاها پرهیزید و در غذا از روغن مایع به جای روغن نباتی جامد یا نیمه جامد استفاده کنید.
- ✓ میوه جاتی که بیماران دیابتی باید در مصرف آن بسیار دقت کنند:
- ✓ موز، انگور، هندوانه، خربزه، طالبی، آبلیمو ها مخصوصاً آب انگور و آب هویج
- ✓ سیب زمینی آب پز شده و پوره شده، خرمای مضافتی و کشمش سبز
- ✓ مصرف گلابی و زردآلو مانعی ندارد و بهتر است که این گونه میوه ها زیاد رسیده نباشد.
- ✓ میوه هایی نظیر گلابی، گیلاس، سیب (به خصوص با پوست روزانه یک عدد) را فراموش نکنید.
- ✓ مصرف شوید، جعفری و پونه به همراه ماست توصیه می شود.
- ✓ مصرف مایعات مخصوصاً آب به میزان شش تا هشت لیوان توصیه می شود.
- ✓ به جای گوشت قرمز سعی کنید از گوشت سفید (مرغ و ماهی) بیشتر استفاده کنید.
- ✓ مصرف ماهی یک تا دو بار در هفته توصیه می شود.
- ✓ مصرف حبوبات مانند عدس و لوبیا و ماش و خصوصاً سویا همراه گوشت توصیه می شود.
- ✓ غذاها به صورت کم نمک مصرف شده و به جای مصرف نمک در غذاها از آبلیموی تازه استفاده کنید.